

| ATIVIDADES | DURAÇÃO | Nº PES. | DESCRIÇÃO |
|---|----------|----------|---|
| YOGOTERAPIA PT (YOGA+MEDITAÇÃO TERAPÊUTICA) | 60 min. | 1 | Sessão de Yogoterapia: auto-conhecimento, flexibilidade e resistência. Permite a expansão da sua essência. |
| YOGOTERAPIA GRUPO (YOGA+MEDITAÇÃO TERAPÊUTICA) | 60 min. | 3 a 6 | Sessão de Yogoterapia: auto-conhecimento, flexibilidade e resistência. Permite a expansão da sua essência. |
| HEALTH COACHING ⁽¹⁾ GRUPO | 60 min. | 3 a 6 | Inclui: Mindfulness (atenção plena), desenvolvimento pessoal (concretização de objectivos), alimentação funcional integrada, receitas funcionais. |
| MEDITAÇÃO | 59 min. | +2 | Sessão de práticas contemplativas de integração mente-corpo baseadas na experiência do momento presente, com consciência plena, e atitude aberta e não-julgadora a cada instante. |
| CONSTELAÇÕES FAMILIARES | variavel | variavel | As constelações familiares ou sistémicas são uma abordagem terapêutica integrativa, criada por Bert Hellinger. São uma forma eficaz de resolver bloqueios que provocam mal-estar e padrões que possam não se estar a conseguir ultrapassar de outra forma, a nível pessoal, familiar, profissional ou outros. |

⁽¹⁾ COACHING SAÚDE E BEM ESTAR = COACHING INTEGRADO+ALIMENTAÇÃO